

## **Как адаптироваться в новом классе и школе**

1. Улыбайтесь. В период адаптации в новом коллективе старайтесь почаще улыбаться. В начале Вашего пребывания в группе о Вас формируется первое впечатление и оказывает влияние на все последующее отношение к Вам.

2. Не ведите себя высокомерно. Смена места – это всегда стресс. В первые дни нахождения в коллективе человек (особенно если он стеснителен и застенчив), чаще всего склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Это происходит потому, что вхождение в коллектив является стрессом для любого человека. Такое Ваше холодноватое отношение могут расценивать как высокомерие. Поэтому, как бы не было, трудно в первые дни, старайтесь не «закрываться» от людей, контактировать, обращаться за помощью и улыбаться.

3. Проявляйте доброжелательность, терпимость, чувство юмора.

4. Принимайте коллектив таким, каков он есть. Принимать людей такими, какие они есть очень сложно. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем. Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно. Учитесь терпимости.

5. Учитесь трудолюбию и не ленитесь. Помните, Вы на виду у коллектива и его мнение о Вас может стоить Вам дорого или наоборот стать хорошим стартом для новых отношений.

6. Будьте готовы помогать другим. Если вы видите, что у Вашего однокласника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят. 7. В сложных ситуациях не хитрите и, не изворачивайтесь. Помните, «нет ничего тайного, что бы ни стало явным». Лучше вовремя сообщить об ошибке, чем со страхом ждать, что ее раскроют и накажут.

8. Не обсуждайте других.

9. Если вы заметили, что в коллективе есть деление на микрогруппы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми. Этим Вы избежите многих неприятностей, ведь люди в коллективе меняются.

**И тогда у Вас всё получится!!! Удачи Вам.**